



十日町市立中里中学校 学校だより 12月号



# 清津の風

〒949-8419 十日町市桔梗原キ 1301  
TEL025 (763) 3128 FAX025 (763) 4105  
E-mail:nakasato-jhs@edu.city.tokamachi.niigata.jp

目指す学校『中里愛』のある学校

令和6年12月24日(火)第9号

## 「自分ならできる!」「きっとうまくいく!」校長 上村 みほ

表題のような感情を「**自己効力感**」と言います。自分の能力を信じる気持ち、なのだそうです。新しいことや難しいことに取りかかろうとする時、誰もが不安で尻込みをするものです。しかし、「自己効力感」をもつことができれば、勇気をもって挑戦することができる、というのです。

今日の終業式校長講話で、この「自己効力感」について全校生徒に話しました。以下のような話です。ご家庭や地域の方とも、共有させていただきます。

「挑戦しなかったら、始まらない」や「風を起こそう」など、里中生に「挑戦」のキーワードを掲げ、一歩踏み出してほしい!と学校は働きかけています。しかし、なかなか勇気が出せない、ということはよくある話です。いろいろ調べるうちに、この「自己効力感」という感情にたどりつきました。「自己効力感」を高める方法(諸説あります)を、4つ生徒に紹介しました。

- ① ある行動を最後までやり遂げ、「自分は達成できたぞ!」という経験をもつこと  
→途中でやめたくなくても、嫌だ・やりたくないと思っても、“最後までやる”ことが大切です。
- ② 他の人が何かをやり遂げたのを見たり、様子を聞いたりして、「自分にもできそうだ」と思うこと  
→部活動などで、同じ種目のお手本にしたい選手やプレーヤーを見て、「あのようになりたい」「自分にもできそうだ」、と思うことがそれです。
- ③ 他の人から、自分の行動や状況を褒められたり励まされたりすること  
→人に褒められたり励まされたりしたことで、「よし、また頑張るぞ」と思って、さらに頑張り、上達することがありますね。その感覚です。
- ④ ドキドキしたりワクワクしたりする緊張感や高揚感を体験して、「やってやるぞ!」と思うこと  
→心臓が飛び出しそうな緊張感や高揚感を体験したくはありません。でも、そういう経験を積み重ねることが、「動じない心」や「鋼(はがね)の心臓」を作ります。

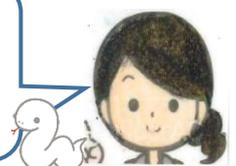


この4つの方法について、学校や家庭、地域ができることを考えてみます。

まず、①。途中で「やめたい」、「嫌だ」と思うようなことにも、学校や家庭、地域で励まし背中を押して頑張らせたいものです。これは、③にもつながります。そして、②や④に関しては、そういう舞台をしつらえることが、大人の役割だと考えます。学校では様々な経験の場を考え、設定しています。家庭・地域でも子どもさんの成長のために、共に考え、場を作り、共にその場に立つなど、動いてみていただけたらと思うのです。

3学期は大変短いですが、生徒たちが一番大きく成長します!変わらぬご支援をお願いします!!

様々に「中里愛」学を進めさせていただいた令和6年でした。メディアでも取り上げていただき、皆様にも広く知っていただきました。「こんな内容はどうか」「こんな風にしたらどうか」など、ご意見をお待ちしています。どうぞ、よいお年をお迎えください。



## 第2回いじめ見逃しゼロスクール集会

11月29日(金)、田沢小学校5・6年生の児童と合同で、第2回いじめ見逃しゼロスクール集会を実施しました。

小学生や中学生の「いじめ見逃しゼロ」に関する取組を紹介し合った後、架空のいじめ事案を参考に、「このいじめが続いていったらどうなるか」や「被害者や傍観者の立場からできることは何か」などを考えました。

中里中学校区は一小一中です。「いじめ」の問題を自分の問題としてとらえ、「いじめ見逃しゼロ」から「いじめを生まない中学校区の風土作り」を大切にしていってほしいと思います。



## 薬物乱用防止教室

4日(水)、中里ライオンズクラブの方を講師にお招きし、薬物乱用防止について学習を行いました。前半は、薬物乱用による体と心への悪影響について学びました。後半は、薬物の使用を誘われたらどのように断るかをグループで話し合い、実際にロールプレイをしました。

最後は全員で、「薬物乱用はダメ。ゼッタイ。」と大きな声で誓いを立てました。



## SNSトラブルの予防と対処方法の講演会

13日(金)、講師に青少年サポートセンターの大平様をお招きし、SNS講演会を開催しました。SNSの利用によって、自分が犯罪の被害者や加害者にならないための使い方の心得について学びました。

SNSの利用は、個人情報の漏えいや誹謗中傷、闇バイトに巻き込まれるリスクがあることを理解し、正しく使う判断力を高めることの大切さを教えていただきました。



## 生徒会役員選挙

16日(月)、生徒会役員選挙立会演説会が行われました。立候補者が公約を、責任者が推薦理由を堂々と述べていました。立会演説会終了後に、投票が行われました。

当日の演説を聞き、来年度も更に中里中学校が進化していくことを確信した、そんな立会演説会となりました。

令和7年度新三役 生徒会長：T・M 副会長：K・K、Y・R



## 各種大会・コンクール等の結果

### ☆吹奏楽部

県アンサンブルコンテスト 管楽打楽器7重奏 銅賞

### ☆第60回新潟県中越教育美術展

佳作 3年 U・H、K・K、N・Y、H・K 2年 K・Y、H・Y

1年 K・K、K・N、K・H、S・S、Y・M

### ☆実用数学技能検定 3級 K・N



### 1月の予定

8日(水) 3学期始業式 第6ターム開始式  
8日(水) 9(木) 中越地区スキー大会  
14日(火) 性に関する指導(3年生)  
14日(火) ~ 16日(木) 県スキー大会  
20日(月) ~ 23日(木) 3年三者面談



### 2月の予定 ※変更になる場合があります。

4日(火) 雪原学舎体験活動(3年生)  
6日(木) 生徒総会  
7日(金) 新入生保護者説明会(小学6年生)  
13日(木) 新人スキー 入試直前テスト(3年生)  
14日(金) 委員会  
※日付未定 スノーシュー体験(1・2年生)